

### **NOVIEMBRE 2024. MENÚ BASAL COLEGIO DIVINO SALVADOR**





#### ¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

noviembre				
4	5	6	7	8
SOPA DE PASTA .	MENESTRA CON HUEVO.	LENTEJAS VEGETALES.	BRÉCOL CON AJADA Y AOVE.	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA.
TERNERA COCIDA CON PATATA Y	SAN JACOBO CON ARROZ Y TOMATE.	MERLUZA COCIDA CON PATATAS.	POLLO GUISADO CON FIDEOS.	LENGUADINA FRITA CON ENSALADA.
CHORIZO.	FRUTA	NARANJA	GELATINA	FRUTA
FRUTA		10.110.110.1	GLETTING	
11	12	13	14	15
JUDÍAS REHOGADAS CON JAMÓN.	CALDO GALLEGO.	TORTITAS DE BRÉCOL.	CALAMARES FRITOS CON TOMATE.	GARBANZOS CON ACELGAS Y CUSCÚS.
BISTEC CON TALLARINES.	FOGONERO AL HORNO CON PATATA PANADERA.	POLLO AL LIMÓN CON ARROZ BLANCO.	JAMÓN ASADO CON PURÉ CASERO.	FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA.
FRUTA		FRUTA	FRUTA	
	YOGUR			FRUTA
18	19	20	21	22
CALABACÍN FRITO.	PASTA VEGETAL CON TOMATE.	CREMA DE ESPINACAS.	REVUELTO DE CHAMPIÑONES.	CROQUETAS DE POLLO Y TOMATE.
CARNE GUISADA CON PATATAS Y	ESCALOPE DE MERLUZA CON	ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y TOMATE.	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO.	FILETE DE PERCA A LA PLANCHA CON
GUISANTES.	ENSALADA.	FRUTA	FRUTA	PATATA COCIDA.
FRUTA	NATILLAS	FROTA	FROTA	YOGUR
25	26	27	28	30
SOPA JULIANA.	ALUBIAS CON ACELGAS Y CODITOS DE	ARROZ TRES DELICIAS	GUISANTES CON JAMÓN.	CREMA DE CALABACÍN.
	PASTA.	(PAVO , MAÍZ Y GUISANTES)		
PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS			ESPAGUETIS BOLOÑESA.	PALOMETA FRITA CON ENSALADA .
ASADAS.	SALMÓN CON PATATA COCIDA.	EMPANADA DE CARNE O ATÚN.		
			BIZCOCHO CASERO	FRUTA
FRUTA	GELATINA	FRUTA	(YOGUR , AZÚCAR , HARINA Y HUEVO)	

MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 1 AÑO EN ADELANTE. LOS ALUMNOS DE INFANTIL SIEMPRE COMERÁN SUPERVISADOS POR UN ADULTO. HABRÁ QUE VARIAR LAS CANTIDADES SEGÚN LA EDAD .INGESTA CALÓRICA RECOMENDADA PARA ESCOLARES DE 7 A 12 AÑOS : 2000 KCAL. LA INGESTA CALÓRICA PARA ALUMNOS DE INFANTIL DE 3 A 6 AÑOS SERÁ DE UN 20% MENOS , APROXIMADAMENTE , DE LA INDICADA EN EL MENÚ. ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER ALÉRGENOS ESPECIFICADOS QUE PUEDE CONSULTAR EN EL CENTRO. ESTE MENÚ HA SIDO VALORADO Y CERTIFICADO POR CONSULTORÍA NUTRICIONAL CONUGA CUMPLIENDO CON LA NORMATIVA LEGAL VIGENTE " LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN 17/ 2011 ", CON LA " NORMATIVA PARA MENÚS DE COMEDORES ESCOLARES Y COMEDORES COLECTIVOS " Y CON EL REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011 LA ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO ) PARA EL CURSO ESCOLAR 2024-2025 .FIRMA: ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA .NUTRICIONISTA . TÉCNICO SUPERIOR EN



R

DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.

#### **IDEAS SALUDABLES PARA MERIENDAS Y DESAYUNOS**

## Meriendas saludables para niños (...y adultos)



#### BOCADILLOS

Bocadillo de pan integral con...

- · Jamón serrano/jamón cocido y tomate
- Queso fresco y frambuesas machacadas
- Tortilla francesa
- Hummus (paté de garbanzos)

### LÁCTEOS

- Yogur natural con compota de manzana
- Leche o bebida vegetal con cacao puro en polvo
- · Yogur natural con frutos secos y pasas
- Kéfir con arándanos y frambuesas

#### **CEREALES**

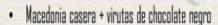
- Gachas de avena con coco rallado y canela
- · Copos de maíz con leche y canela
- Espelta en copos sin azúcar con yogur natural

#### TOSTADAS

Tostada de pan integral con...

- Crema de cacahuete, rodajas de plátano y canela
- Lonchas de aguacate y tomate
- Tahini untado y arándanos frescos
- Requesón y fruta laminada

#### FRUTAS



- Fruta al horno (manzana asada, plátano al horno)
- Brochetas de fruta con hilos de chocolate negro
- Fondue de chocolate negro con frutas

#### SNACKS

- Palomitas de maíz caseras (sin mantequilla)
- Frutos secos sin sal o fruta desecada
- Guacamole casero con palitos de zanahoria

NO OFRECER TAN A MENUDO: embutidos, quesos grasos, patés y foie, queso de untar, cereales de desayuno azucarados, zumos y batidos, yogures de sabores, postres lácteos, galletas, bollería, Cola Cao...

# 7 ideas de desayunos y meriendas saludables

Fruta fresca de temporada.

Bocata de pan integral o tostadas con queso, hummus, tortilla, olivada u otros "patés" vegetales o alimentos que se puedan untar. ¡Evitamos los embutidos!

3 Copos de maíz, avena, muesli o arroz hinchado (sin azúcares añadidos).

Leche o yogur natural (sin azúcares añadidos) con muesli o fruta fresca.

Fruta seca: nueces, almendras, avellanas, etc. sin sal.

Hortalizas: tomate, bastones de zanahoria, pepino, crema de berenjena, etc.

Batido con leche, fruta fresca y fruta seca.

4

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

#### Frutas y Verduras de Temporada **Noviembre**











aguacate membrillo repollo tomate zanahoria



chirimoya mandarina



pera amarilla plátano pomelo uvas









#### Brócoli

Contiene vitaminas A y C que favorecen el buen funcionamiento del sistema inmunitario.



Nos ayuda a regular el tránsito instestina



Alcachofa y Espinacas

Una pequeña aportación para ser feliz gracias al magnesio.

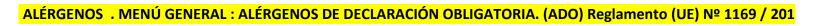
Caldos e infusiones





# CONSULTORÍA NUTRICIONAL

#### **NOVIEMBRE 2024 MENÚ BASAL COLEGIO DIVINO SALVADOR**





4	5	6	7	8
SOPA DE PASTA .	MENESTRA CON HUEVO.	LENTEJAS VEGETALES.	BRÉCOL CON AJADA Y AOVE.	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA.
ADO: GYH	ADO: H			
TERNERA COCIDA CON PATATA Y	SAN JACOBO CON ARROZ Y TOMATE.	MERLUZA COCIDA CON PATATAS.	POLLO GUISADO CON FIDEOS.	LENGUADINA FRITA CON ENSALADA.
CHORIZO.	ADO:G,L,SYH	ADO : P	ADO: GYH	ADO : P
	FRUTA	NARANJA *	GELATINA	FRUTA
FRUTA		(FRUTA CON VITAMINA PARA AYUDAR ABSORCIÓN HIERRO DE LAS LENTEJAS )	ADO: L	
11	12	13	14	15
JUDÍAS REHOGADAS CON JAMÓN.	CALDO GALLEGO.	TORTITAS DE BRÉCOL.	CALAMARES FRITOS CON TOMATE.	GARBANZOS CON ACELGAS Y CUSCÚS.
		ADO:G,LYH	ADO: M	ADO: GYH
BISTEC CON TALLARINES.	FOGONERO AL HORNO CON PATATA	POLLO AL LIMÓN CON ARROZ BLANCO.	JAMÓN ASADO CON PURÉ CASERO.	FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON
ADO: GYH	PANADERA.		ADO: L	ENSALADA.
FRUTA	ADO: P	FRUTA	FRUTA	ADO:P,GYH
	YOGUR			
	ADO : L			FRUTA
18	19	20	21	22
CALABACÍN FRITO.	PASTA VEGETAL CON TOMATE.	CREMA DE ESPINACAS.	REVUELTO DE CHAMPIÑONES.	CROQUETAS DE POLLO Y TOMATE.
	ADO: GYH		ADO : H	ADO : G , LY H
CARNE GUISADA CON PATATAS Y	ESCALOPE DE MERLUZA CON	ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y TOMATE.		FILETE DE PERCA A LA PLANCHA CON
GUISANTES.	ENSALADA.	ADO: GYH	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO.	PATATA COCIDA.
	ADO:P,GYH		ADO : G Y L	ADO: P
FRUTA	NATILLAS	FRUTA		YOGUR
	ADO : L		FRUTA	ADO : L
25	26	27	28	30
SOPA JULIANA.	ALUBIAS CON ACELGAS Y CODITOS DE	ARROZ TRES DELICIAS	GUISANTES CON JAMÓN.	CREMA DE CALABACÍN.
	PASTA.	(PAVO , MAÍZ Y GUISANTES)	_	
PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS	ADO : G Y H	EMPANADA DE CARNE O ATÚN.	ESPAGUETIS BOLOÑESA.	PALOMETA FRITA CON ENSALADA .
ASADAS.	SALMÓN CON PATATA COCIDA.	ADO:GYH/P,GYH	ADO: GYH	ADO: P
	ADO : P		BIZCOCHO CASERO	
	GELATINA	FRUTA	(YOGUR , AZÚCAR , HARINA Y HUEVO)	FRUTA
FRUTA	ADO : L		ADO :L, GYH	********

MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 0 AÑOS EN ADELANTE. LOS ALUMNOS DE INFANTIL SIEMPRE COMERÁN SUPERVISADOS POR UN ADULTO. HABRÁ QUE VARIAR LAS CANTIDADES SEGÚN LA EDAD .INGESTA CALÓRICA RECOMENDADA PARA ESCOLARES DE 7 A 12 AÑOS : 2000 KCAL. LA INGESTA CALÓRICA PARA ALUMNOS DE INFANTIL DE 3 A 6 AÑOS SERÁ DE UN 20% MENOS , APROXIMADAMENTE , DE LA INDICADA EN EL MENÚ. ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER ALÉRGENOS ESPECIFICADOS QUE PUEDE CONSULTAR EN EL CENTRO. ESTE MENÚ HA SIDO VALORADO Y CERTIFICADO POR CONSULTORÍA NUTRICIONAL CONUGA CUMPLIENDO CON LA NORMATIVA LEGAL VIGENTE " LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN 17/ 2011 " , CON LA " NORMATIVA PARA MENÚS DE COMEDORES ESCOLARES Y COMEDORES COLECTIVOS " Y CON EL REGLAMENTO (UE) № 1169 / 2011 LA ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO ) PARA EL CURSO ESCOLAR 2024-2025 .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA . NUTRICIONISTA. TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.

ı	EYENDA DE LOS 14 GRUPOS ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO). Reglamento (UE) № 1169 / 2011
G	Cereales que contengan <b>Gluten</b> : trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades hibridas y productos derivados.
Cr	Crustáceos y productos a base de crustáceos .
Н	Huevos y productos a base de huevos.
Р	Pescado y productos a base de pescado.
Ca	Cacahuete y productos a base de cacahuetes.
S	Soja y productos a base de soja.
L	Lácteos y sus derivados (incluida la Lactosa )
Fs	Frutas de Cáscara: almendras (Amygdalus communis L), avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia), anacardos (Anacardium occidentale),
	pacanas (Caryaillinoensis ), nueces de Brasil (Bertholletia excelsa ), alfóncigos (Pistacia vera), nuecs de macadamia o nueces de Australia (Macadamia
	ternifolia ) y productos derivados.
Α	Apio y productos derivados.
Ms	Mostaza y productos derivados.
Se	Granos de <b>Sésamo</b> y productos derivados.
Su	Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg / kg o 10 mg/ litro en termino de SO2 total, para los productos listos para el consumo
	o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
Al	Altramuces y productos a base de altramuces.
M	Moluscos y productos a base de moluscos.





